

冬季如何预防流感?

重庆中医专家:这些食疗和外治可防治

冬至过后,深冬已至,流行性感冒等呼吸道疾病的防治仍是大众关注的重点。26日,重庆市中医院中西医结合主任医师毅,从中医的角度对流感的防治提出了多方面的建议。

中医食疗防治流感

银花炖雪梨

原料:金银花5g,雪梨50g,白糖5g。
做法:将金银花洗净;雪梨去皮去核,切成2厘米见方小丁块;将金银花、雪梨、白糖放入锅内加水炖30分钟即可。
功效:清热泻火。适用于感冒咽痛、咳嗽、口干等。

葛根煲猪骨汤

原料:葛根20g,生姜10g,葱白5g,粳米100g,猪排骨。



做法:葛根去皮,切小块;生姜去皮,切片;将猪排骨和粳米放入砂锅中,加适量清水,煮熟后,加入葛根、生姜、葱白,再煲30分钟,加入适量食盐调味。
功效:发汗解肌。适用于感冒初起鼻塞、流涕、恶寒、脖子僵等不适。

黄芪苏叶饮

原料:黄芪15g,紫苏叶10g,大枣3枚,生姜2~3片,红糖适量。
做法:上四味共入砂锅煎取汁,放入适量红糖,趁热饮用。
功效:益气解表。适用于机体免疫力差,平素易感冒,怕冷,打喷嚏,食欲不振者。

中医外治防治流感

刮痧

刮痧可有效缓解流感期间的头痛、发热、恶寒等症。如遇头痛症状,可选用头部刮痧或用按摩梳梳理头部,每次5~10分钟,以头皮发热、痛感缓解为度。如发热,可以加大椎、大杼刮痧。刮痧时按照由上往下的方向,每次5~10分钟,以出痧为度。

沐足

冬季很多人会选择泡脚来进行养生,任毅介绍,在感冒初期阶段,如感恶寒、头痛、鼻塞或稍觉发热时,即可选用沐足法。此方法可通阳解表,缓解不适症状。取艾叶30g、菖蒲15g、生姜30g、川芎15g,煮

开10分钟,使水温降到(40℃~43℃)左右,沐足浸泡15分钟或泡至前额后背微微出汗,然后盖好衣被静卧休息。

艾灸

灸法是有着上千年历史的中医外治法之一。艾灸是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。流感高发时节亦可用于防治流感。

关元穴:关元属任脉,在下腹部,前正中线上,当脐中下3寸。

功效:培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。

足三里:在小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。

功效:虚劳诸证,保健要穴。

防感香囊

中药香囊源于中医的“衣冠疗法”,香囊内药物的挥发性气味,可芳香化浊、避秽解毒,使人气血流畅、脏腑安和,增强机体免疫力,能起到预防流感的作用。取山奈3g,砂仁3g,苍术9g,肉桂9g,藿香9g,碾碎后装入布袋中制成香囊,可随身佩戴、放置在居室内或悬挂于车上。

另外,还有专门的中药汤剂预防方,分为儿童预防方和成人预防方,大众可以请中医根据个人需求配置,遵医嘱服用。

(来源:《重庆晨报》)

家庭防火注意事项

规范厨房用火

厨房是家中用火最频繁的地方,因此,厨房用火用气不慎,极易引发家庭火灾。

做饭时,不能让开着的灶具处于无人看管状态。不要把油瓶、调料瓶、毛巾、抹布等放在灶具上。经常清理灶具上的油污和汤水溢物。学会用锅盖或灭火毯扑救较小的油火,千万不要在油火上泼水。不要在厨房内放置汽油、油漆、干洗剂等易挥发液体。

定期检查燃气灶具、管道是否存在破损漏气,并及时维修。出门前检查灶具,关好燃气阀门,以免燃气泄漏发生火灾和爆炸。

不要卧床吸烟

不要在家中卧床吸烟,尤其是酒后和睡前。要将烟灰弹落在烟灰缸内,以免烟灰落在可燃物上引发火灾。不随便乱扔未熄灭的烟头,一定要把烟头熄灭后放入烟灰缸。要经常清理烟灰缸,并在清理后放入少量的水。

关注重点人群

很多家庭火灾都是因为家中老人的健忘疏忽、儿童的玩火造成的。因此,家中的老人和儿童,是家庭火灾的薄弱环节,是每个家庭预防火灾应关注的重点人群。

老人上了年纪难免会健忘,他们在用火炒菜做饭时,被电话或其他事情打断后,往往会忘记自己正在用火,有时开着电热器具就睡着了,这些行为都极易引发家庭火灾。要时刻提醒老人注意消防安全,最好在燃气灶具等家用电器的醒目位置贴上“随手关闭”的字条。

儿童通常比较富有好奇心,可能会出于好奇而玩火,造成家庭火灾的发生。要加强对孩子的教育和看管,给孩子讲解防火知识,教育孩子不要玩火。同时,要将打火机、蜡烛等物品放在儿童够不着的地方,减少孩子玩火的可能。

(来源:《重庆科技报》)

心脑血管疾病 寒冬时节进入一级预防

专家:洗澡水温别太高



冬至节气过后,一年中最冷的时节也到了。12月26日,记者从陆军军医大学西南医院获悉,该院近来收治的心梗、脑梗患者明显增多。该院心血管内科主任张志辉教授提醒,心血管疾病患者在寒冷季节要特别注意保暖,定期检查血压、血脂、血糖等指标,按时服药。如出现相关症状,要及时就医。

冬季心脑血管患者增长

“出院之后,要定时测量血压,清淡饮食。”26日上午,西南医院心血管内科病房内,张志辉正对即将出院的王先生讲解注意事项。前不久,王先生在工作过程中突然出现胸闷、气短,到西南医院心血管内科就诊后发现,他的心脏已出现大面积心肌梗死。该院心血管内科进行一系列抢救后,才让他转危为安。

西南医院神经内科和心血管内科

近期收治了不少心脑血管患者。数据统计,进入12月以来,到该院就诊的心脑血管患者增长了20%,最近几天更是增长了近40%。

为何降温会导致患者增多

张志辉介绍,这主要还是由于天气寒冷时,人体处于紧张活动状态,作用于内脏、心血管和腺体的交感神经开始活跃,肾上腺素等激素水平也开始上升,这使得心率加快,代表心脏收缩功能的射血分数可能异常。同时,冷空气的刺激会使得血管收缩,外周阻力增加,通畅度降低,从而导致血流缓慢,血液黏度增高。

“因此,在温度更低的冬季,心脑血管负荷加重,血压较高,且波动剧烈,易造成心梗、脑梗等心脑血管疾病及其突发事件,高血压患者尤其需要重点防范。”张志辉说。

张志辉表示,要预防心脑血管疾病,就需要市民加强对该类疾病的重视。普通人应当进行心脑血管疾病的“一级预防”,积极控制和纠正三高(高血压、高血脂、糖尿病)、肥胖、吸烟、久坐等不良习惯,遵循“戒烟限酒、合理膳食、适当运动、心理平衡”的十六字方针。

如何防护心脑血管疾病

在日常生活中,防护心脑血管疾病有哪些细节需要注意呢?

该院神经内科主任周振华教授介绍,日常饮食方面,冬季可适量增加一些水果、蔬菜、全麦食品等高纤维食物,有助于降低胆固醇水平;多吃鱼类等富含Omega-3脂肪酸的食物,对心脏健康也有益;少吃高糖、高脂的食物,要饮食均衡,荤素搭配,多吃维生素C丰富的蔬菜水果。要保持乐观的心情,学会

放松,不要有过大的压力;平时注意多运动,保持合理的体重。肥胖、不良饮食习惯、作息不规律等都是引发心脑血管疾病的重要因素。大家平时要少吸烟、少饮酒,烟草里面含有尼古丁、焦油等,会引起血管释放紧张素,从而诱发心脑血管疾病;酒里面有酒精,会破坏血管内皮细胞,从而造成血管壁堆积过多的脂类物质,也会诱发心脑血管疾病。

特别提醒

另外,张志辉还提醒,“不少市民到了秋冬习惯在洗澡时将水温调高,洗澡时间也比较长,较高的水温会产生大量水蒸气,造成空气中氧含量不足,心脏不适人群就会出现供氧不足,从而引发心血管意外。所以,洗澡水温不要太高,时间不要太久。”

(来源:《重庆晨报》)

感冒药“混搭”服用可致命

寒冬来临,各种呼吸道疾病流行,感冒也成了绕不开的话题。但服用感冒药并非越多越好,错误的服药方式可能带来严重的健康风险。那么,同吃多种感冒药究竟有何危害?服药时应该遵循哪些原则?来自河北医科大学第一医院临床药学部副主任药师王婧为你解答如下:

同时服用多种感冒药可能导致药物中毒

市面上的感冒药多为复方制剂,通常含有多种成分,如对乙酰氨基酚、布洛芬、盐酸伪麻黄碱、马来酸氯苯那敏、盐酸金刚烷胺、人工牛黄、咖啡因等。这些成分的作用主要包括解热镇痛、抗过敏、止咳祛痰、缓解鼻塞等。如果同时服用多种感冒药可能导致以下几种危害:

● **服用药物过量。**目前在售的感冒药种类繁多但所含成分相似,同时吃几种感冒药容易导致药物过量。例如,对乙酰氨基酚是许多感冒药的主要成分,具有解热镇痛的作用。在推



荐剂量内,含对乙酰氨基酚的感冒药对于成人和幼儿都是安全的,但过量服用,则可能导致药物中毒,造成肝功能损害甚至急性肝衰竭等;伪麻黄碱可收缩血管,减轻鼻部充血、鼻塞症状,是复方感冒药中很常见的成分。但过量服用,容易引起心血管系统的不良反应,如心悸、高血压、心律失常等。

● **出现药物相互作用。**同时或相继

使用两种或两种以上药物时,由于药物之间的相互影响,导致其中一种或几种药物作用的强弱、持续时间甚至药物性质发生不同程度的改变。例如,马来酸氯苯那敏与解热镇痛药配伍,可增强后者镇痛和缓解感冒症状的作用;与中枢镇静药、催眠药或乙醇同用,可增加对中枢神经的抑制作用。另外,马来酸氯苯那敏也可增强抗抑郁药的作用,二者不宜同用。

● **导致药物过敏。**有些人对感冒药中的某些成分可能会出现过敏反应,如果同时服用多种感冒药,就可能增加过敏的几率或加重过敏的程度,出现皮疹、呼吸困难,甚至休克。

不要随意增减剂量、延长或缩短用药时间

为了避免同吃多种感冒药带来的危害,服药应遵循以下原则:

● **按需服用。**感冒药不是服用得越多,感冒就好得越快。普通感冒通常是病毒引起的,可在医生或药师指导下,根据临床症状选择适合的对症

药物,不要盲目跟风,或者随便听信广告。

● **按时服用。**感冒药的服用应遵循医嘱或说明书上的用法用量,不要随意增加或减少剂量、延长或缩短用药时间。一般来说,感冒药的服用间隔应在4~6小时以上,一天的总剂量不应超过推荐的最大剂量。

例如,对乙酰氨基酚的最大剂量为每天2克,盐酸伪麻黄碱的最大剂量为每天240毫克。另外,感冒药的服用时间也要注意,有些感冒药含有咖啡因或盐酸伪麻黄碱等兴奋性成分,不宜在晚上服用,以免影响睡眠质量;有些感冒药含有马来酸氯苯那敏等镇静成分,不宜在白天服用,以免影响工作和学习效率。

● **注意特殊人群用药。**感冒药应根据患者的体质和健康状况使用,不要盲目模仿他人,或者随意自我诊断用药。尤其是孕妇、哺乳期妇女、儿童、老年人、肝肾功能不全者等,都应在医生或药师的指导下,谨慎选择和使用感冒药,避免对自己或者胎儿造成伤害。

(来源:《科普时报》)

充足睡眠可让近视风险减半

我国是世界上的近视大国,青少年近视发生率很高,不同程度地影响着他们的学习和生活。近期,深圳大学、香港中文大学和德国波茨坦大学等联合研究小组开展的一项研究显示,充足的睡眠时间、适当的体力活动和有限的屏幕时间,可明显降低学龄儿童近视发生风险。该研究成果近期发表在《临床实践中的补充疗法》杂志上。

研究小组以1423名5~13岁的中国学龄儿童为对象,通过对他们的问卷调查,了解其睡眠、体力活动和屏幕使用时间,并根据加拿大24小时运动行为指南,分析其与学龄儿童近视发生风险之间的关系。

结果表明,符合所有该指南的儿童比例相对较低,32.46%的儿童患有近视。其中,女童近视发生风险高于男童30%;父母无近视儿童的近视发生风险降低55%;与生活在农村的儿童相比,生活在城市或城镇的儿童近视发生风险分别增加83%和60%。符合该指南中的睡眠时间指导原则的儿童,近视发生风险显著降低50%;符合睡眠时间+屏幕时间+体力活动指导原则的儿童,近视发生风险显著降低60%。研究小组表示,坚持该指南的三项指导原则,即保证充足的睡眠、进行适当的体力活动(含体育活动)和有效限制屏幕使用时间,对于预防学龄儿童近视的发生具有重要意义。

(来源:《科普时报》)

